

тельные эмоции, а неконструктивно-застойные, когда отсутствует их смена, а подвижность и динамичность психической деятельности сведена к минимуму.

Неконструктивность таких эмоций заключается в их обращенности вспять, на то, что уже произошло, и отрицательные эмоции порождаются одними и теми же неприятными воспоминаниями

Таким образом, нервно-психическая устойчивость напрямую связана с индивидуалистичностью. Каждый человек уникален по-своему. Каждый по-разному реагирует на происходящие вокруг него ситуации. Часто внешность бывает обманчива и, в следствие чего, может произойти необратимое.

*А.А. Байкова,*  
Краснотурьинск

### **Особенности проявления и различения эмоций в младшем школьном возрасте**

В настоящее время, когда внимание общества направлено на изучение условий, способствующих развитию социально активной личности, особенно значимой становится проблема развития эмоциональной сферы ребенка. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии детей, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны воспринимать эмоциональное состояние другого и управлять своими эмоциями.

Многие отечественные и зарубежные ученые уделяли большое внимание проблеме эмоций. Из отечественных ученых можно выделить Е. Ильина, который занимался изучением психологии эмоций. Также изучением эмоций занимались такие ученые, как П.К. Анохин, В.К. Вилюнас, Б.И. Додонов, К. Изард, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов.

Проблема влияния эмоций на личностное и психическое развитие детей относится к числу значимых и недостаточно изученных в психологии. Л.И. Божович, Г.М. Бреслав, В.К. Вилюнас, Л.С. Выготский, А.И. Захаров, В.С. Мухина в своих исследованиях установили зависимость между нарушениями в эмоциональной сфере и развитием личности в целом; выявили, что эмоциональные отношения с близкими, возможность удовлетворения эмоциональных потребностей во многом определяют личностное развитие.

Актуальность темы также обусловлена и усиливающимся влиянием работ в области психологии личности и психологии эмоций на такие смежные психологии области, как педагогика, психотерапия, социология. Основой

нашего исследования являются работы по теории развития и формирования эмоций в детском возрасте (Ф.Е. Василюк, В.К. Вилюнас, Н.Я. Грот, Б.И. Додонов, А.И. Захаров, Н.Н. Ланге, Н.Д. Левитов, Д.В. Никифоров, П.П. Симонов, А.Н. Тхостов, П.М. Якобсон и др.).

Поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка в связи с расширением содержания деятельности и увеличением количества эмоциогенных объектов. Те раздражители, которые вызывали эмоциональные реакции у дошкольников, у школьников младших классов уже не действуют. Хотя младший школьник бурно реагирует на задевающие его события, у него появляется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции. Вследствие этого наблюдается отрыв экспрессии от переживаемой эмоции как в ту, так и в другую сторону: он может либо не обнаруживать имеющуюся эмоцию, так и изображать эмоцию, которую он не переживает.

Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;

2) непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний – радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;

3) готовностью к аффекту страха. В процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием, школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;

4) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;

5) эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;

6) свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции,

аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Поведение повышенно тревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

1. Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче.

2. Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.

3. Боязнь неудачи – характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.

4. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи.

5. Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.

6. Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче.

7. Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу.

Все, что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и учителей – не нарушают дисциплину. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер – ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности – частые упреки, вызывающие чувство вины («Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова» и т.д.). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств, при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т.е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т.д.

Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых «опасных людей» – пьяниц, хулиганов и т.д. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т.е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

*Целью* нашего эксперимента являлось исследование проявлений и различных эмоций и тревожности в младшем школьном возрасте.

*Объект исследования:* учащиеся первых классов в возрасте 7-8 лет.

*Предмет исследования:* особенности эмоциональной сферы младших школьников.

По данным проведенного исследования мы сделали следующие выводы: с помощью методики «Домик» было выявлено, хроническое переутомление не характерно для данной выборки, компенсаторное состояние усталости наблюдается у 26,1% испытуемых, оптимальная работоспособность у 72,9%, перевозбуждение не выявлено (0%). Среди девочек компенсаторное состояние усталости имеет 4,7%, оптимальную работоспособность – 38%. У мальчиков компенсаторное состояние усталости преобладает у 21,4%, оптимальная работоспособность у 35,7%. Отмечаем, что у мальчиков процент компенсаторного состояния усталости выше, чем у девочек.

Выраженность стандартного отклонения от аутогенной нормы по общей выборке: у 78,5% испытуемых преобладает нормальное эмоциональное состояние, у 21,4% учащихся преобладают отрицательные эмоции. Среди девочек нормальное эмоциональное состояние имеют 38%, преобладание отрицательных эмоций – у 4,7%. Среди мальчиков нормальное эмоциональное состояние имеют 40,4%, преобладание отрицательных эмоций – у 16,6%.

Достаточную дифференциацию имеют 83,3% испытуемых, недостаточную – 16,6%. Можно отметить, что процент как достаточной, так и недостаточной дифференциации социальных эмоций у мальчиков выше, чем у девочек.

Положительное отношение к школе имеют 80,9% учащихся, амбивалентное отношение – 11,9%, негативное 7,1%. Таким образом, как для мальчиков, так и для девочек характерно положительное отношении к школе. Амбивалентное отношение наблюдается только у мальчиков. Негативное отношение к школе у мальчиков несколько больше, чем у девочек.

По методике СМАС получили следующие результаты: низкий уровень тревожности имеют 16,6% испытуемых, уровень нормальной тревожности – 59,5%, повышенную тревожность – 14,2%, явно повышенную – 9,5%.

Анализируя полученные результаты, мы выявили, что повышенная и явная тревожность характерна для мальчиков, что подтверждают теоретические данные. Таким образом, наша гипотеза о гендерных различиях в проявлении тревожности подтвердилась.

Была обнаружена достоверная отрицательная связь между значениями вегетативного коэффициента и уровнем тревожности, т.е. чем ниже значение вегетативного коэффициента (состояние близко к хроническому переутомлению), тем выше уровень явной тревожности; наличие положительной связи между значениями стандартного отклонения от аутогенной нормы и уровнем тревожности. То есть, чем больше преобладают отрицательные эмоции, тем выше явная тревожность.